



恒興行為你準備了 三款精選中秋禮物籃， 中秋送禮，健康又體面。



【中秋禮籃】

HK\$2,880

AA花菇禮盒	450克
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
法國有機紅藜麥	1包
台灣頂級有機蔴油	1瓶
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1瓶
發菜禮盒	75克
南非塘心鮑魚30-31頭禮盒	225克
一級乾螺頭禮盒	225克
土耳其千子果禮盒	600克
佐多蘋果白蘭地梅酒	1瓶
粉紅色禮籃	1個

【中秋禮籃】

HK\$4,280

金牌南非罐裝鮑魚(8頭)	1罐
日本北海道S元貝	225克
金筒花膠(A)8-9頭	320克
西班牙有機果味橄欖油	1瓶
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1瓶
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
一級乾螺頭禮盒	375克
特級竹笙禮盒	75克
灰色禮籃	1個



【中秋禮籃】

HK\$5,880

金牌南非罐裝鮑魚(8頭)	1罐
日本青森遠參(35-38支)	378克
日本北海道S元貝	225克
原木脫水白菇禮盒	375克
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
摩德納葡萄酒(15年)	1瓶
胎菊花果茶(20份/盒)	1盒
一級乾螺頭禮盒	375克
佐多蘋果白蘭地梅酒	1瓶
灰色禮籃	1個



除以上3款指定禮物籃外，客人亦可自選其他海味產品組合，每個禮籃另加\$600作包裝費及運輸費。

(如選擇自取則每個禮籃只需加\$500包裝費)

家嫂「喜」談

HEARTY EXPRESS

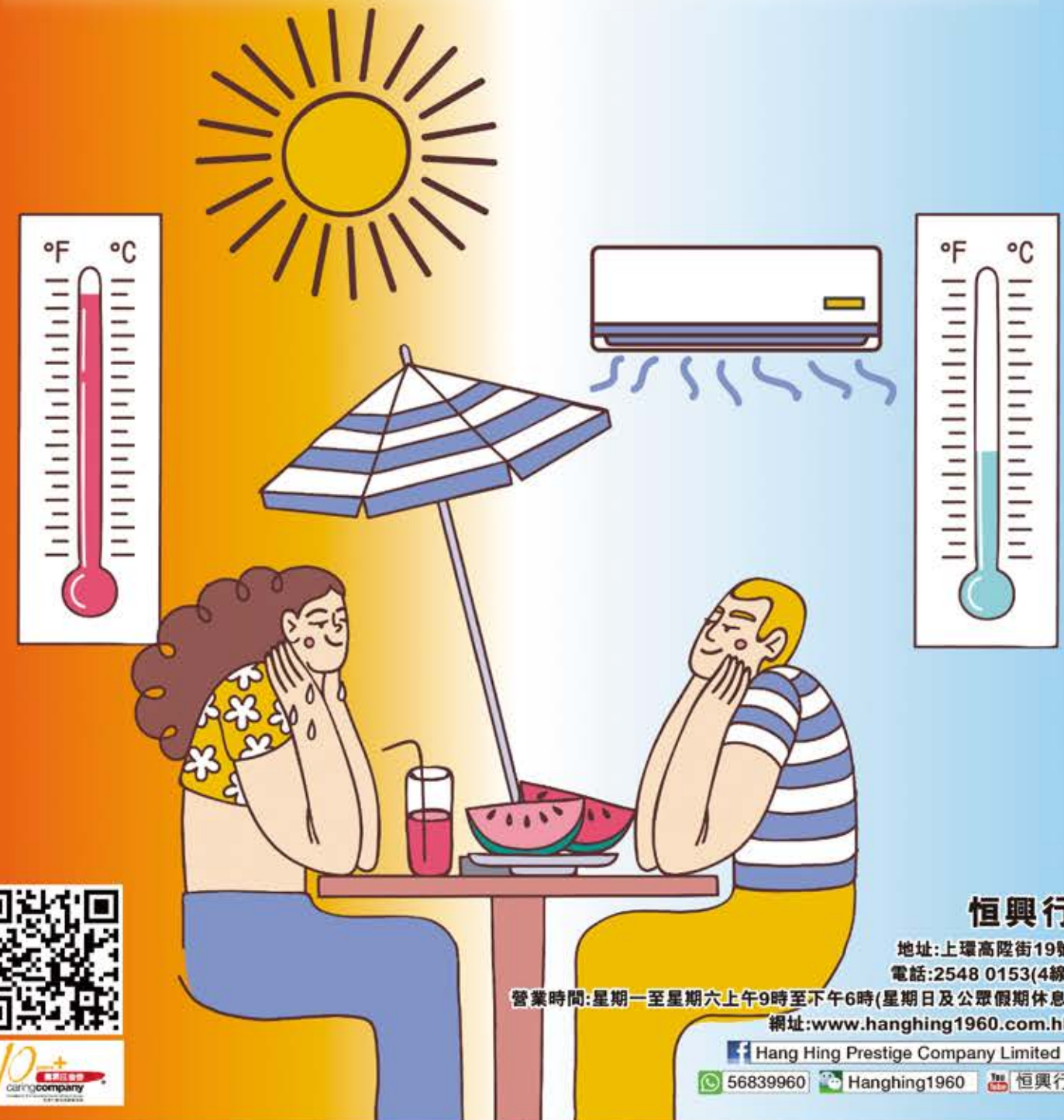
人生好多事情，有又煩，冇又煩。

例如汗。

今年夏天的確熱，據說這個7月是有紀錄以來最熱的。一出門便會大汗淋漓，很多人寧願待在家長開冷氣；但其實流太多汗和不流汗，對身體都有害處，適度的流汗還是必須的。今期中醫就來探討下這話題。也有家嫂的新食譜。

雖然今年我們不參加美食博覽，但仍會在上環總店及網店推出夏日優惠，希望大家多多支持。

Marylin



恒興行

地址:上環高陞街19號

電話:2548 0153(4線)

營業時間:星期一至星期六上午9時至下午6時(星期日及公眾假期休息)

網址:www.hanghing1960.com.hk

Hang Hing Prestige Company Limited

56839960 Hanghing1960 恒興行

想身體健康？適度流汗是必需的

今年好熱！夏日炎炎，長時間在室外大量流汗，或待在冷氣房內滴汗不流，其實對身體都不好。

中醫學認為「汗為心之液」，《內經》對汗的生理及病理指出，汗液為人體津液的一種，並與血液有關，所謂血汗同源，流汗過多會引致不適。

在天氣炎熱、吃辣喝熱、情緒刺激或體力勞動的情況下出汗，均屬正常生理現象。但長時間大量流汗則會耗損心氣，無端白事異常出汗更屬身體機能調節失衡。日間靜態下常常汗出，稱為「自汗」；睡覺時有汗自出，但醒後止者，稱為「盜汗」。

中醫認為肺氣不足、素體不足、病後虛弱、營衛不固、腠理疏鬆等就會引起自汗。而思慮過多，損傷心脾，過勞精虧而致陰血不足也可導致自汗或盜汗。

針對**自汗**，中醫多認為是由於肺氣虛弱，多與氣虛、血虛、陽虛、痰、濕等有關。可選擇用扁豆、栗子、核桃仁、芡實、山藥、黨參、熟薏米、茯苓、白朮、五指毛桃、黑豆、南棗等煲湯飲用。

至於**盜汗**，則多是由於心脾受損或先天不足及後天失養，以血虛、陰虛為主。可用沙參、麥冬、山藥、蓮子、雪耳、杞子、百合等煲湯。



流汗太多或無端出汗固然不好，其實不流汗亦不是好事。

無汗症在中醫學上稱之為「陽鬱症」，多與現代生活習慣有關。當夏天到來，部分怕熱人士愛長期逗留冷氣地方，令毛孔腠理閉合，體內正常排熱調節的通道沒法運作，久而久之，寒氣束于表，熱氣內鬱，這樣便容易產生內熱積蓄的不適症狀，宜飲用綠豆、蓮子心、淡竹葉、五花茶之類的涼解之品。

而因**生理問題**，例如汗腺功能失調、神經系統受損，或其他內分泌異常令致皮膚毛孔少汗或完全無汗，則是血液運行不暢而成瘀血阻滯，津液的輸布必會受到影響，治療以補陽養陰、生津活血和化瘀為主，使人體氣機調暢。可選擇可用沙參、玉竹、眉豆、山藥、黑木耳、百合、南棗等煲湯，飲食保持規律，多進食高蛋白、高維他命的食物。



中醫淺談
文：賴玟鈞中醫師

註冊中醫師賴玟鈞
香港大學中醫藥學全科學士
專長：中醫內科、婦科、皮膚美容科、
痛症，以及針灸治療及理療等
電郵：dr.c.clay@gmail.com



椒香鮑魚

Abalones with Peppercorn-infused Soy Sauce



南非急凍連殼鮑魚 (4隻/包) \$148/包
台灣頂級有機蔴油 \$108/支
所需食材費用: \$168

材料:				Ingredients:			
南非帶殼鮑魚	4隻	芫茜	1棵	South African abalone	4	Parsley	1 stalk
長青椒	1隻	油	4湯匙	Long green chili	1	Oil	4 tbsp
紅花椒	3-5克	台灣有機蔴油	3湯匙	Sichuan red peppercorn	3-5g	Organic Taiwanese black bean soy sauce	3 tbsp
青花椒	1-2克	鎮江醋	1茶匙	Sichuan green peppercorn	1-2g	Zhenjiang vinegar	1 tsp
蒜頭	1瓣	麻油	1茶匙	Garlic	1 clove	Sesame oil	1 tsp
乾蔥	1粒			Shallot	1 clove		

做法:

- 蒜頭及乾蔥去皮洗淨後切碎。芫茜洗淨後切碎。
- 將油、紅花椒、青花椒、蒜頭及乾蔥以小火慢煮至香，隔渣後與蔴油和醋拌勻成椒香豉油。
- 鮑魚去腸後洗淨，放入滾水中煮至水再滾起，熄火燜3-5分鐘後取出切片。
- 青椒洗淨後用白鹽烘軟，切粒。
- 將鮑魚、青椒、芫茜、適量的椒香豉油和麻油拌勻。

Directions:

- Peel, rinse and chop the garlic and shallot. Rinse and chop the parsley.
- Cook oil, the peppercorns, garlic and shallot over slow heat until fragrant. Strain the flavoured oil and mix with black bean soy sauce and vinegar.
- Pry the abalones from the shells. Remove the viscera. Put into boiling water and cook until the water is boiling again. Turn off the heat. Keep the lid and sit for 3-5 minutes. Take out the abalones and slice.
- Rinse the chili and heat it in a wok until soft. Dice.
- Mix the abalone slices with green chili, parsley, desired amount of peppercorn-infused soy sauce and sesame oil.

家嫂教路: 花椒份量視乎個人喜好。
嗜辣的亦可加辣椒油。
用剩的椒香豉油可以玻璃瓶存起。

Tips: You may adjust the amount of peppercorns used as per your preference.
Those who like spicy food may also add chili oil.
Unused peppercorn-infused soy sauce may be stored in a glass jar.

九層塔鮑魚沙薑焗雞

Wok-baked Chicken with Abalones



南非急凍連殼鮑魚 (4隻/包) \$148/包
所需食材費用: \$288

材料:				雞肉醃料:				Ingredients:				Marinade for chicken:			
南非帶殼鮑魚	4隻	乾蔥	4瓣	鹽焗雞粉	1/2湯匙	South African abalone	4	Shallot	4 cloves	Spicy bake mix	1/2 tbsp	Spicy bake mix	1/2 tbsp		
雞	1隻	芫茜	1棵	生粉	1/2茶匙	Chicken	1	Spring onion	1 stalk	Cornstarch	1/2 tsp	Cornstarch	1/2 tsp		
九層塔	20片	薑	2塊	鹽	1/3茶匙	Thai basil	20 pc	Parsley	2 stalks	Salt	1/3 tsp	Salt	1/3 tsp		
沙薑	30克		1小塊	豉油	1 1/2湯匙	Sand ginger	30g	Ginger	1 small piece	Soy sauce	1 1/2 tbsp	Soy sauce	1 1/2 tbsp		
蒜頭	4瓣			蠔油	1/3茶匙	Garlic	4 cloves			Oyster sauce	1/3 tsp	Oyster sauce	1/3 tsp		

做法:

- 拌勻雞肉醃料。雞洗淨後抹乾斬件，下醃料拌勻，再加少許油拌勻醃最少1/2小時。
- 鮑魚去腸後洗淨。
- 沙薑洗淨後拍扁切粒。薑和芫茜洗淨後切段。薑去皮洗淨後切粒。
- 煎香鮑魚，下沙薑、薑、蒜頭、乾蔥爆香，再放入雞件兩面煎香，用中火燜6分鐘，最後加入蔥和芫茜炒勻即可。

Directions:

- Mix all ingredients of the marinade well. Rinse and pat dry the chicken. Cut it into pieces and add in the marinade. Mix well. Add a little bit of oil. Mix well and marinate for at least 1/2 hour.
- Pry the abalones from the shells. Remove the viscera.
- Rinse and dice the sand ginger. Rinse the spring onion and parsley and cut into sections. Peel and rinse the ginger and dice.
- Pan-fry the abalones until brown. Add sand ginger, ginger, garlic and shallot and stir fry. Put in the chicken and brown both sides. Put on the lid and cook over medium heat for 6 minutes. Put in the spring onion and parsley and mix well.

家嫂教路: 煎鮑魚時會有少許出水，所以煮時不用額外加水，原汁原味。

Tips: The abalones will release juices when you pan fry them so there is no need to add water when cooking this dish.

金針豆腐湯

Soup with Dried Daylilies and Tofu



金針 (4兩/包) \$30/包
所需食材費用: \$60

材料:				Ingredients:			
金針	20克	新西蘭有機走地雞蛋	4隻	Dried daylily	20g	Organic New Zealand Free Range Egg	4
滑豆腐	1/2磚	薑絲	1湯匙	Soft tofu	1/2 pc	Shredded ginger	1 tbsp
瘦肉	150克	鹽	適量	Lean pork	150g	Salt	A little

- 做法:**
1. 瘦肉洗淨後切片，以少許鹽醃1/2小時。
 2. 金針洗淨後浸1/2小時。
 3. 豆腐洗淨後切粒。
 4. 雞蛋煎成熟荷包蛋，後下薑絲及6碗熱水煮滾，加入肉片滾約20分鐘至湯變奶白色後，下金針和豆腐滾10分鐘，下鹽調味。

- Directions:**
1. Rinse and slice the pork. Marinate with a little salt for 1/2 hour.
 2. Rinse the daylilies and soak for 1/2 hour.
 3. Rinse and dice the tofu.
 4. Fried both side of the eggs. Add the shredded ginger and 6 bowls of hot water. Bring to boil. Put in the pork and continue to cook for about 20 minutes until the soup turns milky white. Add the daylilies and tofu and continue to cook for another 10 minutes. Season with salt.

家傳秘訣: 金針要選用未經硫磺處理的，湯才不會有酸味。

Tips: Use dried daylilies which are not processed with sulfur dioxide to avoid giving a sour taste to the soup

美白補血茶

Whitening Tea



寧夏杞子 (特級)(1斤/包) \$109/包
一級生曬淮山 (1斤/包) \$126/包
大南棗 (1斤/包) \$300/包
所需食材費用: \$25

材料:				Ingredients:			
南棗	8粒	熟薏米	20克	杞子	10粒	Dried Chinese dates	8 pc
淮山	3片	赤小豆	15克			Dried Chinese yam	3 pc
生薏米	20克	南豆	15克			Dried Job's tear	20g
						Fried Job's tear	20g
						Dried rice bean	15g
						Hyacinth bean	15g
						Dried goji berry	10 pc

- 做法:**
1. 淮山、生薏米、熟薏米、赤小豆、南豆洗淨後用清水浸1/2小時。
 2. 南棗洗淨後剪開。杞子洗淨備用。
 3. 除杞子外，將其餘所有材料加5碗水以大火煲滾後，轉中小火煲1小時，熄火後下已洗淨的杞子燜5分鐘。

- Directions:**
1. Rinse the Chinese yam, Job's tears, rice beans and hyacinth beans. Soak for 1/2 hour.
 2. Rinse and halve the Chinese dates. Rinse the goji berries.
 3. Put all ingredients, except the goji berries, in a pot with 5 bowls of water. Bring to boil over high heat before turning to medium low heat and continue to cook for 1 hour. Turn off the heat. Add the rinsed goji berries and keep the lid on for 5 minutes.

家傳秘訣: 進食杞子才享最佳功效。
南棗煲後用湯匙略壓會更出味。

Tips: It is important to eat the goji berries for their full benefits.
When the Chinese dates are softened, press them with a tablespoon to squeeze out their flavour.